

nutribullet.

NutriBullet | NutriBullet PRO

Книга рецептов.

Рецепты, советы
и многое другое!



Пожалуйста, внимательно прочитайте
инструкцию прежде, чем включить прибор.



Содержание

- 05 Введение**
- 07 Начало работы**
- 08 Идеальный смузи**
- 10 Обозначения**
- 12 Рецепты**

Спасибо за то, что выбрали Nutribullet.



ПРОСТОЙ. ПОЛЕЗНЫЙ. ВКУСНЫЙ.

Книга рецептов Nutribullet.

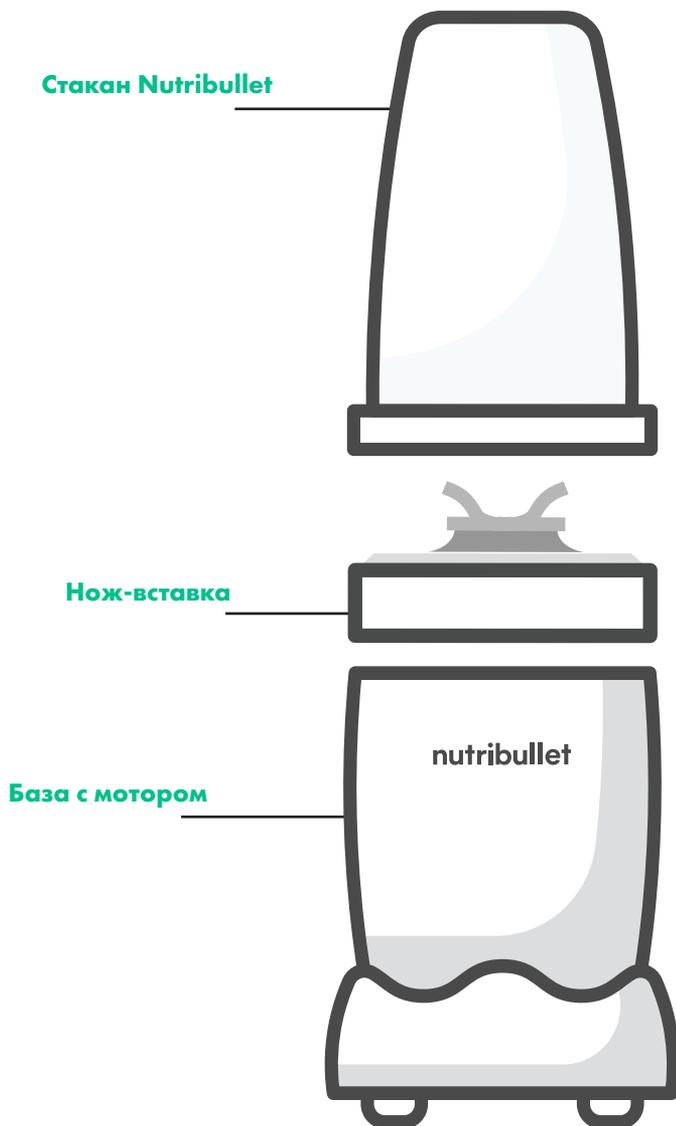
**Жизнь — сложная штука.
Здоровое питание с Nutribullet — нет.**

Позвольте представить вам Nutribullet — мощный и компактный экстрактор питательных веществ. Уникальная система «Циклон» специально разработана чтобы помочь вам поддерживать здоровый образ жизни, получая максимум из фруктов, овощей, орехов и семян. Идеальные нежные смузи дома и с собой в дорогу — здоровое питание больше не проблема.

Мощный, но удобный. Простой и понятный. Готовит вкусные и питательные блюда меньше, чем за минуту. Легко моется. Хотите получать все питательные вещества из овощей и фруктов? Доверьте это нам. Nutribullet — дело за малым.

В книге мы собрали наши любимые рецепты, которые помогут вам познакомиться с Nutribullet. Помимо смузи и смузи боулов, в книге вы найдете рецепты соусов, закусок, коктейлей — интересные, простые в приготовлении, из натуральных ингредиентов, полных питательных веществ и витаминов. Посмотрите, попробуйте, вдохнитесь и позвольте Nutribullet стать частью вашей жизни.

Начало работы



Начало работы со стаканом NutriBullet.

СМ. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДЛЯ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПО СБОРКЕ.



1

Положите ингредиенты* в стакан NutriBullet.



2

Закройте стакан с помощью ножа-вставки, поверните и зафиксируйте нож в стакане.



3

Переверните стакан, поместите на базу с мотором, придавите и поверните.



4

Чтобы выключить NutriBullet, поверните стакан в противоположном направлении (против часовой стрелки) и снимите стакан с базы.



5

Снимайте стакан с базы только когда нож полностью прекратит движение. Приятного аппетита!



ВНИМАНИЕ:
Не включайте базу более, чем на 1 минуту подряд.

Между включениями подождите 2-3 минуты, чтобы база успела охладиться. Включение базы более, чем на одну минуту может привести к нагреванию ингредиентов и созданию давления в стакане..

Трение от вращающихся ножей при экстракции питательных веществ может привести к нагреванию ингредиентов и создать давление внутри герметичной емкости. Если стакан нагрелся, дайте ему остыть и открывайте, держа в противоположном от лица и тела направлении.

Идеальный смузи.

С нашим руководством вы сможете готовить идеальные смузи. Сегодня и всегда. Для лучшего результата, добавляйте ингредиенты в порядке их перечисления в руководстве.

- 1 Всегда добавляйте к ингредиентам для смузи жидкость.
- 2 Не наполняйте стакан более, чем до отметки MAX.
- 3 Если вы хотите холодный и более насыщенный смузи, используйте замороженные фрукты и овощи. Вы можете также добавить лед, но не более 25% объема стакана.*



Наш способ, доведенный до совершенства:

- 6 **ЛЕД*** (по вкусу)
Не более 25% от общего объема ингредиентов.
- 5 **ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ** (по вкусу)
- 4 **ЖИДКОСТЬ**
Не более, чем до отметки MAX
- 3 **ОРЕХИ** (по вкусу)
- 2 **ФРУКТЫ**
Какие душе угодно
- 1 **ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ**



ВНИМАНИЕ: НИКОГДА не добавляйте горячие или газированные ингредиенты в герметичные стаканы NutriBullet.

Что такое nutrient extraction™?

Технология nutrient extraction™ — это способ измельчить растительную пищу на крошечные частицы так, чтобы ваш организм смог получить из неё максимум пользы и все полезные вещества. Мощный мотор, острые вращающиеся лезвия и стакан специально разработаны чтобы оптимизировать этот процесс.

ЗЕЛЕНЬ И ОВОЩИ

- Кудрявая капуста Кейл
- Листовая капуста
- Листовая свекла
- Морковь
- Салат Романо
- Цветная капуста
- Цуккини
- Шпинат

ФРУКТЫ

- Авокадо
- Ананас
- Апельсин
- Банан
- Груша
- Манго
- Персик
- Слива
- Яблоко
- Ягоды

ОРЕХИ

- Арахис
- Грецкий орех
- Кешью
- Миндаль
- Пекан

ЖИДКОСТИ

- Вода
- Кешью молоко
- Кокосовая вода
- Кокосовое молоко
- Конопляное молоко
- Миндальное молоко
- Овсяное молоко
- Соевое молоко
- Холодный чай

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

- Паста или масло из орехов и семян (из миндаля, арахиса, кешью, подсолнечника)
- Подсластители (мед, агава, кленовый сироп)
- Протеин
- Семена (Чиа, льняное семя, конопляное семя)
- Суперфуд (Порошки какао, маки, спирулины, хлореллы)
- Травы и специи (корица, свежая мята, свежий базилик, свежая кинза, молотый имбирь или куркума, свежий имбирь или куркума)

Обозначения

Мы создали систему обозначений чтобы вы сразу могли найти рецепт с нужными характеристиками. Вот, что они значат:



ПОМОЩЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ:

Очищение организма

Рецепты с этим знаком содержат значительное количество клетчатки.



УЛУЧШЕНИЕ ИММУНИТЕТА:

Болееть? Ни за что.

Ваш организм скажет вам спасибо за эти блюда, укрепляющие иммунитет.



БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС:

Способ быстро подкрепиться

Такие рецепты содержат менее 250 Ккал на порцию. Идеальная поддержка организма между основными приемами пищи.



СИЛА ПРОТЕИНА:

Подзарядка для мышц

Каждый рецепт, отмеченный этим знаком, содержит значительное количество белка.



БЕЗ ОРЕХОВ:

Рецепты для тех, у кого непереносимость или аллергия на орехи: никаких орехов и продуктов их переработки.



Смузи. Боулы. Десерты. И многое другое.

Никто не сможет сделать такой питательный смузи как Nutribullet с технологией Nutrient extraction. Положите в стакан зелень, овощи, фрукты, немного жидкости и наблюдайте, как они превращаются в нежные, кремовые блюда за доли секунды. Мы не можем сказать, что это магия, но также не можем утверждать обратное...



Еще больше вкусных и питательных рецептов вы можете найти на сайте Nutribullet.ru



Клубнично— банановый смузи



Нам очень нравится это классическое сочетание клубники и банана, и мы сделали его еще лучше, добавив семена Chia, богатые жирными кислотами Омега-3 и клетчаткой. Добавьте ложку протеина и зарядитесь вкусной энергией на целый день!

1 СТАКАН ЗАМОРОЖЕННЫХ
БАНАНОВ

1 ½ СТАКАНА КЛУБНИКИ

1 ½ СТАКАНА ВАНИЛЬНОГО
МИНДАЛЬНОГО
МОЛОКА
БЕЗ САХАРА
(ИЛИ ДРУГОГО
МОЛОКА
ПО ВКУСУ)

1 СТ.Л. СЕМЯН ЧИА

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

ВАЖНО:

Добавьте порцию овощей и 1 стакан шпината или другой листовой зелени, чтобы повысить пищевую ценность смузи.



Смузи «Три ягоды»



Ягоды — один из наших любимых видов суперфуда. Давно известно, что ягоды играют важную роль в профилактике раковых заболеваний, способствуют здоровью мозга, желудка и сердца, и при этом очень вкусные! В этом рецепте три вида ягод именно по этим причинам!

1 СТАКАН ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ

½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ* МАЛИНЫ

½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ* ГОЛУБИКИ

½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ* КЛУБНИКИ

1 СТАКАН ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)

½ СТАКАНА ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

ВАЖНО:

*Или 1 ½ стакана замороженной ягодной смеси.



Смузи для завтрака

Вы знали, что можете «пить» овсянку? Наш смузи для завтрака доказывает, что нет ничего невозможного! Овсяные хлопья не только добавляют в смузи полезной клетчатки, но также придадут ему нежную, плотную, кремовую текстуру.

1 СТАКАН ШПИНАТА ИЛИ ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ

½ ЗАМОРОЖЕННОГО БАНАНА

1½ СТАКАНА ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)

¼ СТАКАНА ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

1 СТ.Л. АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ (ИЛИ ДРУГОЙ ОРЕХОВОЙ ПАСТЫ)

1 СТ.Л. МЕДА

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

Малиновый протеиновый смузи



Плотный и кремовый смузи, этот смузи по вкусу похож на чизкейк. А благодаря сливочному сыру и миндальной пасте, в нем высокое содержание протеина.

- 1 СТАКАН ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ
- 1 СТАКАН ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)
- 1 ½ СТАКАНА ОБЕЗЖИРЕННОГО СЛИВОЧНОГО СЫРА
- 1 С.Л. МИНДАЛЬНОЙ ПАСТЫ (ИЛИ ДРУГОЙ ОРЕХОВОЙ ПАСТЫ)
- 1 С.Л. МЕДА

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

ВАЖНО:

Добавьте порцию овощей или 1 стакан шпината или другой листовой зелени чтобы повысить пищевую ценность блюда.





Цитрусовый смузи



Если вам нравятся пикантные вкусы — этот смузи точно для вас! Смузи содержит богатые витамином С цитрусовые и имбирь, природные свойства которого помогут вам справиться с тошнотой. Наш смузи — отличное средство в борьбе с морской болезнью и укачиванием.

- ½ АПЕЛЬСИНА,
БЕЗ КОЖУРЫ
- ¼ ГРЕЙПФРУТА,
БЕЗ КОЖУРЫ
- 1/3 СТАКАНА АНАНАСА
- ½ КОКОСОВОЙ ВОДЫ
- 1 СТ. Л. КОНОПЛЯНОГО
СЕМЕНИ
- 1,5 СМ СВЕЖЕГО КОРНЯ
ИМБИРЯ

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

ВАЖНО:

Добавьте порцию овощей или 1 стакан шпината или другой листовой зелени чтобы повысить пищевую ценность блюда.

Кремowyй кофейный смузи



Любое утро будет добрым с кремowym кофейным смузи — больше энергии и питательных веществ при меньшем количестве добавленного сахара зарядит вас энергией, а греческий йогурт поможет сохранить эту бодрость надолго.

1	ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН	½ Ч.Л.	КОРИЦЫ
½ СТАКАНА	ХОЛОДНОГО КОФЕ	½ СТ.Л.	КЛЕНОВОГО СИРОПА
½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)	НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОРЯЧИЙ КОФЕ	
½ СТАКАНА	ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК	1	Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

Смузи «Морковный пирог»



Классический пирог в виде смузи — что может быть лучше? Без добавленного сахара, с нотками мускатного ореха и корицы, морковный смузи послужит сладким десертом или перекусом между основными приемами пищи.

½ СТАКАНА	МОРКОВИ	¼ Ч.Л.	КОКОСОВЫХ ХЛОПЬЕВ
¼ СТАКАНА	ОБЕЗЖИРЕННОГО ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА БЕЗ ДОБАВОК	½ Ч.Л.	КОРИЦЫ
1½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)	ЩЕПОТКА ТЕРТОГО МУСКАТНОГО ОРЕХА	
2	ФИНИКА БЕЗ КОСТОЧЕК	1	Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.



Смузи боул «Сила природы»



Возьмите от природы все и поддержите свой организм питательным смузи боулом, полным свежей листовой зелени и полезных жиров.

2 СТАКАНА	ШПИНАТА
1 СТАКАН	СТАКАН ДРУГОЙ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ, НАПРИМЕР ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ КЕЙЛ
1	ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН
½	АВОКАДО
1 СТАКАН	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)
2 СТ. Л.	ПАСТЫ ИЗ КЕШЬЮ

ТОППИНГИ ПО ВКУСУ:

- ГРАНОЛА
 - МИНДАЛЬ
 - СВЕЖАЯ МАЛИНА
- 1 Положите все ингредиенты, кроме гранолы, миндаля и малины в стакан NutriBullet и смешайте до однородной консистенции.
 - 2 Украсьте блюдо гранолой, миндалем, малиной или другими топпингами по вкусу.



Персиковый смузи боул



Фруктовый боул с персиковым вкусом подарит вам заряд энергии и питательные жирные кислоты Омега-3

2 СТАКАНА	ЗАМОРОЖЕННЫХ ПЕРСИКОВ
1	ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН
1 ½ СТАКАНА	ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)
1 СТ. Л.	КОНОПЛЯНОГО СЕМЕНИ

ТОППИНГИ ПО ВКУСУ:

**СЪЕДОБНЫЕ ЦВЕТЫ
СВЕЖИЙ ПЕРСИК
СВЕЖИЙ АНАНАС**

- 1 Положите все ингредиенты, кроме свежего ананаса, свежего персика и цветов в стакан NutriBullet и перемешайте до однородной консистенции.
- 2 Украсьте блюдо цветами, кусочками ананаса, кусочками персика или другими топпингами по вкусу.



Медово-горчичная заправка для салата



15 ПОРЦИЙ

Достаточно всего один раз попробовать эту заправку для салата, и вы уже никогда не вернетесь к магазинным соусам!

Бонус: наша медово-горчичная заправка дешевле, чем магазинная, и при этом не содержит вредных добавок. Хорошо, как ни посмотри!

200 ГРАММ	ДИЖОНСКОЙ ГОРЧИЦЫ
2 СТ.Л.	ЯБЛОЧНОГО УКСУСА
2 СТ.Л.	ВИННОГО УКСУСА
1 СТ.Л.	ЛИМОННОГО СОКА
2 СТ.Л.	МЕДА
1 СТАКАН.	ОЛИВКОВОГО МАСЛА

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet и перемешайте до однородной консистенции..



Кремовая помазанка из кинзы и авокадо



15 ПОРЦИЙ

Выведите свои бутерброды на новый уровень с нашей питательной кремовой помазанкой! Авокадо содержит 20 витаминов, минералов и полинутриентов, что превращает нашу помазанку в идеальное питательное дополнение к любому приему пищи.

450 МЛ КОНСЕРВИРОВАННОГО
ОВОЩНОГО
ФИЗАЛИСА

3 АВОКАДО

¼ СТАКАНА СВЕЖЕЙ КИНЗЫ

¼ ЛУКОВИЦЫ БЕЛОГО
ЛУКА

2 СТ. Л. СОКА ЛАЙМА

1 Ч. Л. СОЛИ

½ Ч. Л. ПЕРЦА

1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet и перемешайте до однородной консистенции.

Тропический коктейль из маракуйи



Тропический коктейль, полный фруктов — настоящее приключение в стакане! Природная сладость манго и маракуйи позволят вам обойтись без добавленного сахара или сока агавы. С этим коктейлем вы в одном глотке от рая!

- ¼ СТАКАНА **МАРАКУЙИ**
- ½ СТАКАНА **МАНГО**
- 40 МЛ **РОМА**
- 1 СТ. Л **АГАВЫ**
- 1/3 СТАКАНА **КУБИКОВ ЛЬДА**

- 1 Положите все ингредиенты в стакан NutriBullet в указанном порядке и перемешайте до однородной консистенции.

Фруктовый коктейль «Палома»



Сладкий и пикантный коктейль «Палома», дополненный свежими фруктами и медом вместо газировки — совсем как традиционный, только лучше. Коктейль идеален в летнюю жару, однако, один раз попробовав, вам захочется пить его круглый год!

- ½ СТАКАНА **ГРЕЙПФРУТА**
- СОК ½ **ЛАЙМА**
- СОК ½ **ЛИМОНА**
- 40МЛ **ТЕКИЛЫ**
- 1 СТ. Л. **МЕДА**
- 1/3 СТАКАНА **ЛЬДА**
- ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА**
- СТАКАН С КРОМКОЙ СОЛИ**

- 1 Положите первые 6 ингредиентов в стакан NutriBullet в указанном порядке, перемешайте и перелейте в стакан с кромкой соли.
- 2 Долейте газированную воду
- 3 Приятного времяпровождения!



Фруктовый лед со вкусом манго из 2 ингредиентов



6 ПОРЦИЙ

Всего два ингредиента — нет ничего проще и вкуснее этого рецепта. Наш фруктовый лед не только прост в приготовлении, но и очень полезен — один стакан манго содержит 10% дневной дозы витамина B6, 35% дневной дозы витамина A, и 100% дневной дозы витамина C.

2 СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОГО
МАНГО

1 СТАКАН КОКОСОВОЙ ВОДЫ

- 1 Положите ингредиенты в стакан NutriBullet и смешайте до однородной консистенции.
- 2 Перелейте смесь в формы для льда и поставьте в холодильник на 4 часа.



Сэндвич из ягодного мороженого и печенья без выпечки



6 ПОРЦИЙ

Не только вкусный, но и 100% вегетарианский рецепт с полезным и питательным составом: фруктами, овсяными хлопьями и миндальной пастой.

Ваш организм скажет вам спасибо!

ДЛЯ ПЕЧЕНЬЯ:

1 СТАКАН ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

4 КРЕКЕРА ИЗ НЕПРОСЕЯННОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ

¾ СТАКАНА МИНДАЛЬНОЙ ПАСТЫ

¼ СТАКАНА ТОПЛЕННОГО КОКОСОВОГО МАСЛА

ДЛЯ МОРОЖЕНОГО:

1 ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН

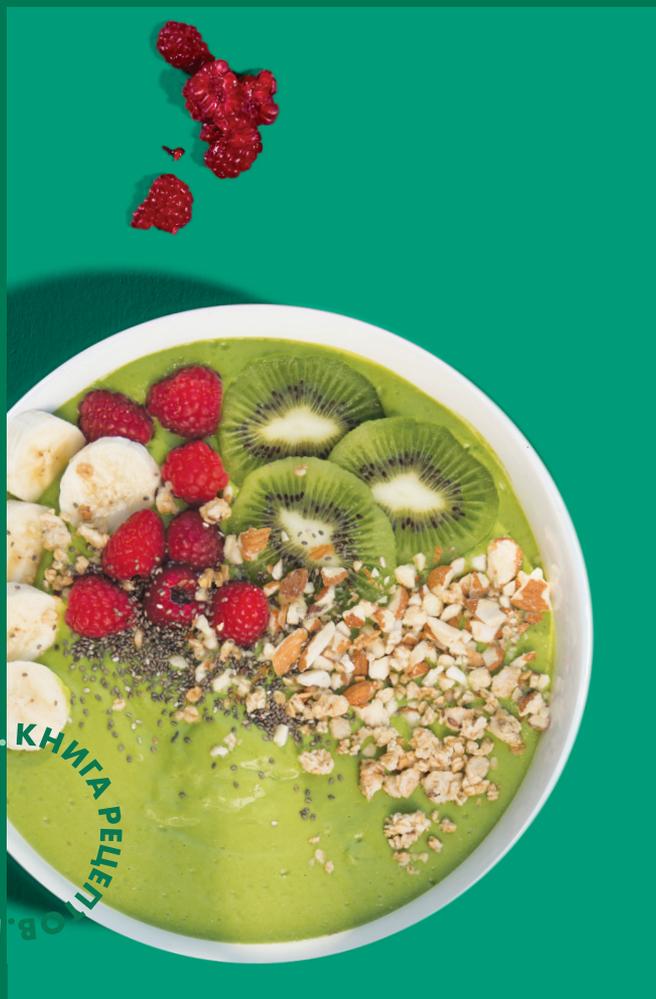
½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ КЛУБНИКИ

½ СТАКАНА ЗАМОРОЖЕННОЙ МАЛИНЫ

½ СТАКАНА ВАНИЛЬНОГО МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА БЕЗ САХАРА (ИЛИ ДРУГОГО МОЛОКА ПО ВКУСУ)

- 1 Приготовьте печенье: застелите противень пергаментной бумагой.
- 2 Перемешайте все ингредиенты в посуде, подходящей для микроволновой печи. Разогрейте смесь в микроволновой печи на протяжении 30 секунд, а затем перемешайте снова.
- 3 Из смеси слепите шарики диаметром около 4 сантиметров, раскатайте и положите на противень.
- 4 Положите печенье в холодильник до застывания.
- 5 Пока печенье остывает, приготовьте мороженое: положите все ингредиенты в стакан NutriBullet и смешайте до однородной консистенции.
- 6 Соберите сэндвичи: положите мороженое между двумя печеньями.
- 7 Храните готовое блюдо в холодильнике.

nutribullet®



ООО «Делонги» | Все права защищены.

NutriBullet и логотип NutriBullet — торговые марки ООО «Делонги», зарегистрированные в США и по всему миру.

Иллюстрации могут отличаться от конечного продукта. Мы стремимся постоянно совершенствовать наши продукты, а потому содержащаяся в данном издании информация может меняться без предварительного уведомления.

210504_NBR_NB9 Series